

COLECCIÓN: ASÍ ES FÁCIL

Nº 1

MINI-LIBROS
PRÁCTICOS
PARA TENER
SIEMPRE A
MANO

Con mucho gusto

Sólo
1,20€

Recetas para invitados



Director:
Toñi Martí
Redactora jefe:
Juli Blázquez
Director de Arte:
Joaquín Blázquez

Redacción:
Teresa Diego
Rosa López
Helena Pérez

Maquetación:
Rocío Ferrer
Jordi Colomer
Josep Albert

Director de Publicaciones:
Daniel Elos

Director Editorial de producción:
Antonio Viscasillas

Director de Distribución:
Julio Mateus

Director de Producción:
Juan F. Morán

Servicios Técnicos:
Montse Freixas

Dpto. Comercial:
Jordi Pigullas

Móvil: 40-42
08011 Barcelona
Tel: 93 508 70 00

Publicidad:
Publicitas, S.A.

Representante en México:
Servicio de
Edición Médica, S.A. de C.V.
Tel: 5662 70 00
Av. Reyes S/N 1971 local 30
Col. Guadalupe Inn
Delegación Álvaro Obregón
C.P. 07020
www.somexico.com

Fotocomposición:
y mecanización: S.G.P. Barcelona

CON MUCHO GUSTO
no se hace responsable de la
opinión de sus colaboradores
en los trabajos publicados, ni
se identifica necesariamente
con la misma.

Prohibida la reproducción
total o parcial de cualquier
información gráfica o literaria sin la
autorización de la Dirección.

Edu. EXPRESSE HYMSA S.A.
Impreso en España
Printed in Spain

EXPRESSE
ESPAÑA

Con mucho gusto

COLECCIÓN: ASÍ ES FÁCIL

Sumario

Normas básicas para recibir en casa..... 4

Cinco ideas con canapés..... 6

Ensaladas elegantes..... 8

Ideas para entrantes..... 18

Pescados: exquisiteces del mar..... 30

Carnes deliciosas..... 42

Postres: el toque final..... 54

Doblaje de servilletas paso a paso..... 61

Índice..... 64-65



Recibir en casa sin complicaciones

RECETAS PARA INVITADOS

Nº1

Mini-libros prácticos para tener siempre a mano

Qué vino elegir



No se puede decidir un vino sin antes conocer los gustos de nuestros comensales y el menú que vamos a servir. Estos son algunos puntos básicos a tener en cuenta:

- Si se desea impresionar a los invitados, no hay nada como elegir un menú en el que estén presentes un vino blanco para el primer plato primero y un vino tinto para el segundo.
- Entre los platos y el vino, tiene que existir una relación de armonía. Así, con un menú rústico y pesado se servirá un vino de la misma índole y con un menú esmerado, un vino de categoría.
- Los vinos rosados y blancos son ideales para el verano, ya que se toman bien fríos. Los tintos jóvenes o con una breve crianza, también resultan muy buenos ligeramente enfriados (entre 15 y 16 °) especialmente si acompañan carnes, arroces, pastas o huevos.
- Pese a que no existan unas leyes muy estrictas al respecto, es cierto que siempre se ha dicho que los blancos son más apropiados para el pescado, aunque hay quien prefiere

comerlo con un tinto de crianza.

- Es conveniente evitar aquellos platos que contengan mucho vinagre (en ensaladas, en algunas verduras...) ya que este ingrediente arruina el paladar y no permite que se deguste con precisión un buen vino.
- Pero si lo que queremos es quedar como buenos anfitriones hay una manera de acabar una cena con broche de oro: presentar una tabla de quesos variados, acompañada de un vino dulce o un Oporto. El éxito está asegurado.
- Y para que te vayas familiarizando con el lenguaje de los vinos, te vamos a mostrar unas claves infalibles que te darán muy buenos resultados:

Tintos con crianza: Aquellos que después de cosechados se pasan unos dos años envejeciendo en la botella o en un tonel. Esto les da un sabor muy especial y característico. Podrás servirlos con carnes, embutidos, guisos fuertes, pescados con un sabor fuerte, o quesos frescos o poco curados. Entre ellos encontraríamos un Rioja, los de Navarra o los de Ribera del Duero.

Tintos jóvenes: Deben consumirse antes de la próxima cosecha puesto que son los del año y no se deben beber pasados 12 meses. Su sabor dependerá de la uva con que se han elaborado. Acompañarán ensaladas sin vinagre, platos que contengan huevos, legumbres... Son

típicos los de Tarragona, Navarra, o la Mancha.

Tintos reserva y gran reserva:

Vinos maduros que pueden durar muchos años. Van bien con asados, estofados. Encontraremos vinos de Rioja, Ribera del Duero o Navarra.

Blancos con crianza: Para pescados sabrosos y carnes blancas. Los del Penedés y Rioja.

Blancos jóvenes: Al igual que los tintos, deben consumirse en el año de su cosecha. Son frutales y muy frescos. Para pescados y verduras. Son famosos los Albariños, los de Rueda y el Penedés.

Rosados: Para platos que no tengan un sabor muy fuerte: arroces, carnes blancas... Los de Navarra, Penedés y Cigales.

Finos y manzanillas:

Indispensables en los aperitivos e incluso en aquellas comidas que requieran vinagre. Los más conocidos los que se cosechan en Andalucía.

Moscateles: Son ideales en los postres ya que dejan un buen sabor de boca al finalizar la comida.





Estrellas de rábano

Ingredientes (para 6 canapés): 6 rebanadas de pan de molde 5 cereales, 8 rabanitos grandes, 1 tarrina de queso-crema de roquefort, cebollino

Cortar el pan en forma de estrella, untarlo con una capa fina de roquefort. Colocar encima un rabanito cortado dentado y con la ayuda de una boquilla hacer un rosetón con el resto del queso. Cortar los dos rábanos restantes a rodajas y luego a tiritas. Decorar con ellas la superficie del rosetón y formar una cola de estrella con tiritas de cebollino.

Canapés dulce-salado



Ingredientes (para 6 canapés): 6 crackers grandes cuadrados, queso de untar, 3 kiwis, 3 fresones, lonchas finas de jamón serrano

Untar los crackers con el queso. Cortar los kiwis a rodajas finitas y los fresones a tiritas. Rellenar la mitad de cada uno de los crackers con el kiwi y los fresones entrelazados; en la otra mitad poner media loncha de jamón airosamente doblada de manera que queden dos triángulos.

Crackers de salmón



Ingredientes (para 6 canapés): 6 crackers redondos, 100 g de salmón ahumado, 1 cebolla lila, unas hojas de achicoria, 1 lima, unas ramas de estragón, mantequilla

Untar los crackers con mantequilla, poner la achicoria, luego un aro de cebolla y encima el salmón un poco doblado. Decorar con una rodaja de lima y estragón.

Canapés de fiesta

5 irresistibles tentaciones

Estos canapés te pueden solucionar cualquier reunión con tus amigos.



Medias lunas de langostino

Ingredientes (para 6 canapés): 3 rebanadas de pan inglés, 6 colas de langostino cocidas, 1 lata de paté de marisco, 50 g de mantequilla ablandada y mezclada con un pimiento rojo y pasada por el minipimer, unas hojitas de eneldo

Tostar el pan y cortar 3 círculos. Partirlos por la mitad para obtener medias lunas. Extender el paté de marisco con la ayuda de una boquilla; rebordear el canapé con la mantequilla de pimiento. En el centro, colocar una cola de langostino previamente partida a lo largo. Adornar con el eneldo.

Concha de mejillones al curry

Ingredientes (para 6 personas): 6 conchas de vieira pequeñas, 18 mejillones frescos grandes, 100 g de cebolla, puerro y apio picados y mezclados, 1 diente de ajo, 250 ml de vino blanco seco, 85 ml de salsa de curry ya preparada (se vende hecha), almendras tostadas laminadas, pimiento rojo

Abrir los mejillones al vapor con el vino y los vegetales y quitarles las valvas. Reservar. Colocar 3 mejillones en cada concha y rociar con la salsa de curry caliente. Decorar con las almendras y unos rizos de pimiento.



En la foto: Tomates sorpresa (receta en la página 10)



Ensaladas elegantes

Ideas nuevas y originales
Recetas con pocas calorías

Tomates sorpresa

(Foto en la página anterior)

Ingredientes (para 2 personas):

1/4 de salsa mahonesa
200 g de gambas
4 tomates
1/2 lechuga

- 1 Cocer las gambas, pelarlas (si son grandes, cortar a trocitos).
- 2 Cortar el casquete superior a los tomates, y quitar parte de la pulpa. Rellenar con las gambas.
- 3 Espolvorear con perejil picado y colocar sobre las hojas de lechuga.
- 4 Servir con la mahonesa aparte.

Ensalada primaveral

Ingredientes (para 4 personas):

1 lechuga
1 manojo de rabanitos
2 tomates
1 endibia
2 alcachofas
2 hinojos
1 manojo de espárragos
2 patatas
2 zanahorias
40 g de alcaparras
30 g de filetes de anchoa
2 huevos duros
1 cucharada de mostaza
1 vaso de aceite
sal y pimienta
1/2 vaso de vinagre

- 1 Lavar y cortar finamente la lechuga y la endibia, mezclarlas y colocarlas formando una capa en

una fuente grande.

- 2 Cortar en rodajas los rábanos y disponerlos alrededor de la ensalada.
- 3 Cocer, separadamente, las zanahorias y las patatas cortadas en cuadritos, y los hinojos y las alcachofas cortados en rodajas, tras eliminar las hojas más duras.
- 4 Cuando todas las verduras estén cocidas, escurrirlas y dejarlas enfriar. Mezclarlas luego y colocarlas formando otra capa sobre la ensalada, agrupándolas sobre el centro de la fuente, de forma que quede un borde de ensalada de un par de centímetros.
- 5 Pelar y quitar las semillas de los tomates, cortarlos en tiritas y repartirlos entre las verduras. Hacer lo mismo con las claras de los huevos duros picadas.
- 6 Aplastar con una cuchara de madera las dos yemas, desleírlas con el vinagre, adicionar los filetes de anchoa triturados, la mostaza, un pellizco de sal y de pimienta y el aceite.
- 7 Batir la salsa con un tenedor durante unos minutos y verter la sobre la ensalada. Mezclar sólo en el momento de servir.

Ensalada de salmón ahumado y patatas

Ingredientes (para 4 personas):

4 lonchas finas de salmón ahumado
4 patatas
1 zanahoria
1 cebollino

perifollo

Para la salsa:

5 cucharadas soperas de aceite
2 cucharadas soperas de zumo de limón
sal y pimienta en grano

- 1 Colocar las patatas con piel en un recipiente con agua fría salada. Llevar a ebullición y dejar cocer 20 minutos. Escurrir y dejar enfriar.
- 2 Confeccionar la salsa batiendo bien el aceite junto con el zumo de limón y sazonar con sal y pimienta. Cortar el salmón a tiritas finas.
- 3 Cuando las patatas estén frías, pelarlas y cortarlas a rodajas.
- 4 Disponer las patatas en una fuente honda o en platos individuales, añadir las tiras de salmón ahumado, la zanahoria, la cebolla y aderezar con la salsa. Decorar con las hojas de perifollo.

Ensalada del bosque

Ingredientes (para 4 personas):

2 alcachofas
200 g de ensalada tierna
6 u 8 champiñones frescos
unas ramas de tomillo
aceite de oliva
limón
200 g de panceta magra
3 cucharadas de vinagre
sal
pimienta

- 1 Mondar las alcachofas, eliminando las hojas más duras y correosas.

2 Cortarlas a rebanadas finas y bañarlas en agua acidulada con zumo de limón.

3 Mondar y lavar la ensalada y las setas, cortando estas últimas a rodajas no demasiado finas.

4 Disponer las verduras en los platos. Cortar a dados la panceta y dorarla en la sartén. Retirar la grasa que suelte y añadir 4 cucharadas de aceite y el tomillo.

5 Cuando esté bien dorada, bañarla con el vinagre, sacarla del fuego y echarla con su condimento sobre la ensalada.

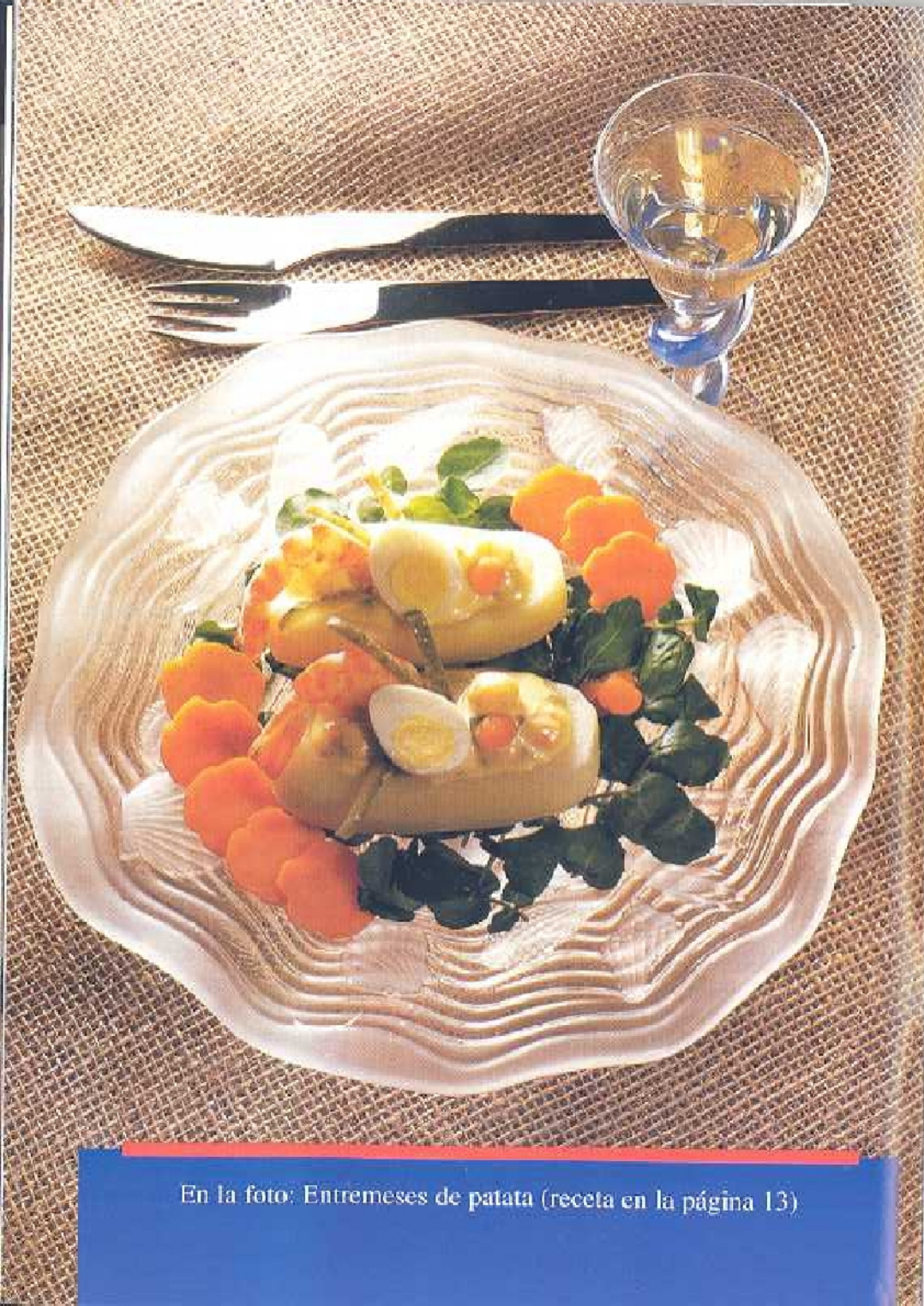
Servir de inmediato.

Ensalada de quesos

Ingredientes (para 4 personas):

1 lechuga
400 g de quesos variados
4 rebanadas de pan integral
1 diente de ajo
aceite de oliva
vinagre de Jerez
2 cucharadas de Jerez
sal y pimienta fresca molida

- 1 Lavar y desmenuzar la lechuga con las manos. Cortar a dados los quesos. Tostar el pan, frotarlo con ajo y regar con aceite.
- 2 Cortarlo a dados. Mezclar en un bol 2 cucharadas de vinagre y 5 de aceite, sal y pimienta. Calentar el vinagre al fuego, flamearlo y agregarlo a la vinagreta. Poner todo en una fuente y añadir el pan (que habrá estado caliente en el horno) y aliñar, al final, con la salsa.



En la foto: Entremeses de patata (receta en la página 13)

Entremeses de patata

(Foto en página izquierda)

Ingredientes (para 4 personas):

8 patatas ovaladas medianas
8 langostinos
16 almejas
8 huevos duros de codorniz
3 pepinillos en vinagre
rodajas de zanahoria hervida
berros, 1 huevo
sal y vinagre
2 dl de aceite, mostaza

❶ Pelar las patatas y vaciarlas formando barquitas. Cocerlas en agua y sal a fuego lento. Sacarlas de una en una y dejarlas enfriar.

❷ Cocer los langostinos en agua y sal, dejar enfriar; pelar y cortarlos en trocitos. Abrir las almejas al vapor, y retirarles la cáscara.

❸ Preparar la salsa, batiendo el huevo, el aceite, el vinagre, la mostaza y la sal hasta que esté bien ligada. En un bol, mezclar un poco de salsa, los langostinos y las almejas rellenar las patatas y cubrir con salsa. Adornar con los huevos y tiras de pepinillo.

Ensalada de pollo con pomelo y lechuga

Ingredientes (para 4 personas):

600 g de carne de pollo cocida
200 g de jamón de York
100 g de queso, 2 pomelos
1 corazón de lechuga
1/2 cucharada de perifollo picado

el zumo de 1 limón
aceite, sal y pimienta

❶ Cortar los pomelos por la mitad y extraer la pulpa. Cortar el pollo a daditos y la lechuga a tiras. Cortar a daditos el jamón, el queso y los gajos de pomelo.

❷ En un bol, mezclar el aceite, limón, sal y pimienta y condimentar la ensalada. Añadir el perifollo y mezclar de nuevo. Rellenar los pomelos con la mezcla anterior.

Ensalada Niçoise

Ingredientes (para 4 personas):

1 lechuga, 200 g de tomates
200 g de judías verdes
200 g de patatas
200 g de atún en aceite
40 g de anchoas en salmuera
50 g de aceitunas negras
2 huevos duros
5 cucharadas de aceite
2 cucharadas de vinagre y sal

❶ Lavar las anchoas, partirlas por la mitad, quitarles las espinas y dejarlas en agua 30 minutos. Cocer las patatas con piel, dejarlas enfriar y cortarlas a láminas delgadas.

❷ Limpiar las judías. Sumergirlas en agua salada hirviendo, y cocerlas 8 minutos. Escurrirlas y dejar que se enfrien. Cortar a gajos los huevos y los tomates.

❸ Cortar la lechuga. Escurrir el atún y desmigarlo. Mezclar todos los ingredientes y aliñar con aceite, vinagre y sal.

Ensalada San Isidro

(Foto en página derecha)

Ingredientes (para 4 personas):

- 1 lechuga o escarola grande**
- 3 manojitos de berros**
- 300 gr de atún en escabeche**
- 200 gr de aceitunas**
- 1 pimiento encarnado grande**
- 1 pepino mediano**
- 2 tomates grandes**
- 1 tomate maduro asado**
- 1 diente de ajo**
- 1 cucharada de pimentón picante**
- 1 dl de aceite**
- 3 cucharadas de vinagre y sal**

- ① Lavar y escurrir la lechuga y los berros; cortar la lechuga a trozos, separando los tallos duros. Asar el pimiento, quitarle la piel y las semillas y cortarlo a tiras largas; cortar el atún en trozos iguales.
- ② Pelar el pepino, cortarlo a rodajas y ponerlo con sal fina en un plato durante 15 minutos, lavarlo luego en agua fría y escurrirlo.
- ③ Pelar y cortar las cebollas en rodajas; pelar los tomates y cortarlos también en rodajas.
- ④ Machacar el ajo pelado, el pimentón y el tomate asado y sin semillas; reducirlo a una pasta finísima, sazonarlo con sal y diluirlo con el aceite y el vinagre.
- ⑤ Poner en la fuente la lechuga y los berros; repartir encima el tomate, el pepino, la cebolla, el pimiento, el atún y las aceitunas. Servir con la salsa preparada.



Ensalada de ahumados

Ingredientes (para 4 personas):
1 lechuga

hojas tiernas de espinacas
150 g de trucha ahumada
150 g de salmón ahumado

Para la salsa:
150 ml de nata líquida
el zumo de 1/2 limón
eneldo, sal y pimienta

- 1 Lavar la lechuga y las espinacas. Escurrirlas.
 - 2 Cortar la trucha y el salmón en laminillas finas.
 - 3 Disponer todos los ingredientes en una fuente y decorar con las ramitas de eneldo.
 - 4 Preparar la salsa mezclando la nata con el zumo de limón y sazonar con sal y pimienta. Acompañar la ensalada con esta salsa.
- Es importante no utilizar recipientes de metal para preparar y servir las salsas que lleven limón o vinagre.

Ensalada de escarola y huevos de codorniz

Ingredientes (para 4 personas):
1 escarola

8 huevos de codorniz
2 lonchas de tocino ahumado
20 g de mantequilla

Salsa:
5 cucharadas de aceite de cacahuete

1 y 1/2 cucharadas de vinagre de vino
1/2 cucharadita de mostaza
1 diente de ajo picado
sal y pimienta

- 1 Limpiar y lavar la lechuga y escurrirla bien.
 - 2 Cocer los huevos de codorniz en agua hirviendo hasta que estén duros, enfriarlos bajo el chorro de agua fría, eliminar la cáscara y cortarlos por la mitad.
 - 3 Quitar la piel del tocino, cortarlo a dados y dorarlos en una sartén con la mantequilla. Colocarlo sobre papel absorbente.
 - 4 Preparar la salsa con todos los ingredientes indicados. Disponer la ensalada en platos individuales, añadir los trocitos de tocino y los huevos de codorniz. Aliñar con la salsa.
- Tanto las lechugas como las escarolas, se han de lavar bien y, sobre todo, escurrirlas mucho para que el agua que puedan soltar no interfiera en los sabores del aliño.

Ensalada alemana

Ingredientes (para 4 personas):
2 patatas grandes

2 manzanas ácidas grandes
3 cucharadas de mahonesa
2 filetes de arenque
2 pepinillos agridulces grandes
2 cebollas

1 cucharada de perejil picado
Para la vinagreta:
1 cucharadita de mostaza

1 cucharada de vinagre
3 cucharadas de aceite
sal y pimienta

- 1 Poner las manzanas, sin pelar, en una olla con agua y cocer 15 minutos. Dejarlas enfriar.
- 2 Cocer también las patatas, sin pelar, en una cazuela con agua.
- 3 Cortar los pepinillos en rodajas muy finas y los filetes de arenque por la mitad a lo largo. Pelar las cebollas y cortarlas también en rodajas finas.
- 4 Preparar la vinagreta diluyendo la mostaza con el vinagre y el aceite. Salpimentar moderadamente.
- 5 Pelar y cortar a dados regulares las patatas y las manzanas. Mezclarlas con la mahonesa y disponer en una ensaladera.
- 6 Adornar con los filetes de arenque, las rodajas de pepinillo, el perejil picado y las rodajas de cebolla. Aliñar con la vinagreta.

Ensalada de achicoria con nueces

Ingredientes (para 4 personas):
300 g de achicoria
2 huevos duros
100 g de jamón de York
1 docena de nueces
sal, pimienta, aceite y vinagre

- 1 Lavar escrupulosamente la ensalada, cortarla y ponerla en una ensaladera junto con el jamón cortado en cuadrillos.
- 2 Cascar las nueces y desmenuzar.

- 3 Picar los huevos duros, añadirles un vaso escaso de aceite, dos cucharadas de vinagre, un abundante pellizco de pimienta y un pellizco de sal.
- 4 Mezclar y verter sobre la ensalada, amalgamando bien.

Ensalada de endibias y frutos de mar

Ingredientes (para 4 personas):

1/2 kg de mejillones
1/2 kg de chirlas
200 g de langostinos
2 endibias
albahaca y eneldo
5 cucharadas de aceite
1/2 limón

1 vaso y 1/2 de vino blanco seco
1 escalonia
6 tomates-cereza
sal y pimienta

- 1 Abrir las chirlas y los mejillones en una cazuela con el vino blanco, la escalonia picada, sal y pimienta.
 - 2 Dejar enfriar. Lavar y deshojar las endibias.
 - 3 Preparar la salsa con el aceite, el zumo de limón, sal y pimienta.
 - 4 En una ensaladera mezclar las chirlas, los mejillones, los langostinos, las endibias y los tomates-cereza con la salsa.
 - 5 Servir la ensalada en platos individuales decorados con albahaca y eneldo.
- Si no se tienen tomates-cereza o franceses, pueden sustituirse por tomates rojos duros y cortados.

En la foto: Aguacates al atún (receta en la página 20)



Ideas para entrantes

Primeros platos para quedar bien
Cocina sencilla para enamorar

Aguacates al atún

(Foto en la página anterior)

Ingredientes (para 4 personas):

4 aguacates, en su punto de maduración
1 limón
1 huevo
1 lata de atún al natural de 200 g
unas ramitas de perejil
sal y aceitunas negras

① Hervir el huevo durante 12 minutos, dejarlo en agua fría.

② Mientras, partir los aguacates por la mitad, retirar el hueso, rociar las mitades con zumo de limón y salar.

③ Desmigalar el atún y rellenar los medios aguacates, rociar con un poco de jugo del atún.

④ Pelar el huevo duro y picarlo junto con el perejil, decorar los aguacates.

⑤ Encima de cada aguacate poner un triángulito de limón; también se pueden adornar con aceitunas negras.

Servir los aguacates muy fríos como entrante.

Crêpes de langostinos

Ingredientes (para 4 personas):

600 g de langostinos
2 huevos
200 g de harina
1/4 litro de leche
100 g de mantequilla
caldo de pescado concentrado
2 dientes de ajo
1 vaso de vino blanco seco
200 g de nata líquida
2 cucharadas de puré de tomate
perejil, aceite, sal y pimienta

① Dorar los ajos en la mantequilla y añadir los langostinos pelados, saltearlos unos minutos y regar con el vino blanco y el caldo de pescado. Salpimentar y reducir un poco.

② Hacer una salsa mezclando el puré de tomate con el aceite, un huevo y una pizca de sal. Añadir la nata y el perejil bien picadito.

③ Preparar los crêpes de la siguiente forma: en un bol poner un huevo, la harina, la leche y una pizca de sal. Batirlo todo y dejar reposar unos minutos.

④ Freír los crêpes en una sartén antiadherente con un poco de mantequilla, repetir la operación hasta terminar toda la masa preparada.

⑤ Doblar los crêpes poniendo en su interior los langostinos. Servir acompañadas con la salsa preparada. Si se utilizan langostinos congelados, una forma de devolverles todo su sabor es tenerlos en un bol con leche antes de cocerlos en el agua.

Risotto con verduras

Ingredientes (para 4 personas):

400 g de arroz
1 cebolla triturada
1 litro de caldo de pollo
1/2 vaso de vino blanco
200 g de calabacines
200 g de guisantes
200 g de judías tiernas
200 g de puntas de espárragos
1 lata de zumo de tomate
albahaca, 50 de mantequilla
sal y pimienta

① Dorar la cebolla en una cazuela con mantequilla. Añadir el arroz y bañar con el vino blanco.

② Cuando se haya evaporado el vino, agregar una taza de caldo y salpimentar.

③ Verter en el arroz los guisantes y las verduras lavadas y cortadas a pedacitos. Proseguir la cocción 20 minutos, sin dejar de remover y añadir caldo, poco a poco.

④ Agregar el zumo de tomate al arroz y cocer otros 5 minutos. Volcar el arroz en una fuente y servir.

Esta receta, como todos los "risottos", es de origen italiano, por lo que el tipo de cocción difiere de la clásica en la que no es aconsejable añadir caldo durante la cocción.

Gambas al curry

Ingredientes (para 4 personas):

1 kg de gambas
1/2 cebolla
1 diente de ajo
3 cucharadas de aceite
4 cucharadas de yogurt
1 cucharadita de curry
1 cucharada de vinagre
1/2 cucharadita de azúcar
1 tomate y sal

① Sumergir las gambas en agua salada hirviendo, durante 3 minutos. Después pelarlas.

② Triturar la cebolla. Pelar el tomate y eliminar las pepitas. Mezclar todos los ingredientes, a excepción de la cebolla y las gambas. La salsa debe resultar suave.

③ Calentar el aceite en una sartén y saltear las gambas 5 minutos. Sacarlas del aceite y reservarlas.

④ Cocer la cebolla 5 minutos, a fuego medio, en el mismo aceite, hasta que esté blanda.

⑤ Unir la salsa a la cebolla y dejar que hierva.

⑥ Bajar la llama y seguir cociendo durante 8 minutos, removiendo, hasta que la salsa se haya condensado ligeramente.

⑦ Incorporar las gambas y cocerlas unos 3 minutos. Servir sobre un lecho de arroz blanco hervido y adornar con perejil.



En la foto: Judías tiernas con cigalas (receta en la página 23)

Judías tiernas con tomate y cigalas

(Foto en la página izquierda)

Ingredientes (para 4 personas):

- 300 g de judías tiernas, finas
- 12 cigalas medianas
- 300 g de tomates maduros
- 3 cucharadas de aceite de oliva extravirgen
- 4 ramitas de albahaca fresca
- sal y pimienta

- 1 Pelar el tomate, pasar por el colador chino, eliminar el agua.
- 2 Cocer las cigalas en abundante agua ligeramente salada. Dejar enfriar un poco y pelar las colas.
- 3 Hervir las judías tiernas, después de haberles cortado las puntas, en una olla con 2 litros de agua con una cucharadita de sal; deben quedar al dente. Escurrir.
- 4 Cubrir el fondo de los platos con el jugo de tomate preparado, colocar las judías tiernas bien puestas y las cigalas encima. Salpimentar.
- 5 Condimentar con el aceite y adornar con una hoja de albahaca.

Volovanes de marisco

Ingredientes (para 4 personas):

- 4 volovanes individuales
- 1/2 kg de mejillones
- 250 g de gambas
- 250 g de langostinos
- 200 g de champiñones
- 100 g de mantequilla
- 1 cucharada de harina
- 1/4 litro de leche y sal

- 1 Limpiar los mejillones y quitarles las barbas. Aclarar con agua fría. Colocar los mejillones en una sartén con un poco de agua, acercar al fuego y extraerlos, según se vayan abriendo.
- 2 Sacar todos los mejillones de las conchas y reservar.
- 3 En una cazuela calentar agua con sal y cuando empiece a hervir, agregar las gambas y los langostinos. Transcurridos 2 minutos sacar, primero las gambas y luego los langostinos. Reservar el agua resultante de la cocción.
- 4 Pelar las gambas y los langostinos y machacar las cabezas, pasar por el colador y añadir al agua de la cocción. Volver a cocer hasta que el líquido reduzca a la mitad.
- 5 Lavar los champiñones, cortarlos en láminas y rehogarlos en una cucharada de mantequilla hasta que estén tiernos.
- 6 Poner el resto de la mantequilla en una sartén al fuego. Incorporar la harina y verter, poco a poco la leche y el agua de la cocción, reservado y, sin dejar de remover, dejar cocer hasta que espese.
- 7 Sin retirar del fuego, agregar a la sartén los mejillones, los champiñones, las gambas y los langostinos. Mezclar bien y dejar dar un hervor todo junto. Rellenar con esta mezcla los volovanes e introducir en el horno durante 5 minutos y servir. Es interesante calentar un poco los volovanes antes de rellenarlos ya que deben quedar como recién hechos.

Chipirones en su tinta

Ingredientes (para 4 personas):

32 chipirones pequeños
2 pimientos verdes
2 cebollas
4 dientes de ajo sin pelar
2 tomates
1 dl de aceite de oliva
1/2 litro de caldo de verduras
sal
4 costrones de pan frito

- ① Separar la espadita o aletas y la tela que cubre los chipirones. Eliminar los ojos. Poner la tinta en una taza. Limpiar en agua.
- ② En una sartén, colocar cebolla y 1 diente de ajo bien picado. Cuando estén dorados, agregar las patas de los chipirones (troceadas). Rehogar en fuego vivo y sazonar.
- ③ Cuando esté ligado, rellenar los chipirones, sujetar con un palillo y saltear en el aceite junto con 1 diente de ajo.
- ④ Para la salsa: poner en una braseira aceite, 1/2 cebolla, pimiento verde picado, 2 tomates, 1 diente de ajo con la piel y 1 pequeña corteza de pan. Cocer lentamente y, cuando esté hecho, agregar caldo.
- ⑤ Disolver la tinta con algo de caldo y añadir a la salsa. Pasar por un chino. Cuando la salsa esté en su punto, agregar los chipirones, sin palillos y sazonar.
- ⑥ Cuando ya esté algo espesa, servir los chipirones acompañados de pan frito de forma triangular.

Vieiras al Albariño

Ingredientes (para 4 personas):

1,5 kg de vieiras (12 unidades)
200 g de champiñones
1 limón
1 vasito de vino blanco tipo Albariño
1 dl de nata líquida
25 g de mantequilla
perejil y sal
pimienta y aceite

- ① Deslizar un cuchillo de hoja fuerte entre las dos partes de la concha para desprenderlas y separarlas, raspando bien la concha.
- ② Separar las carnes de la parte viscosa. Seguidamente, lavarlas. Dejar que suelten el agua poniéndolas unos minutos en agua fría.
- ③ Poner las vieiras sin concha en una cazuela, salpimentar, añadir vino blanco y nata. Cocer, a medio hervor, 10 minutos.
- ④ Cortar los champiñones en juliana y lavarlos varias veces en agua. Poner en otra cazuela el zumo de limón, la mantequilla y 2 cucharadas de agua. Cuando hierva, echar los champiñones. Tapar y cocer a fuego vivo, durante unos 6 minutos, ir mezclando.
- ⑤ Llenar los fondos de las conchas con los champiñones escurridos.
- ⑥ Poner encima las vieiras, cubrir con salsa, regar con un chorrito de aceite fino, espolvorear con perejil picado y meter a horno fuerte unos 3 minutos. Servir enseguida.

Crêpes con setas y gambas

Ingredientes (para 4 personas):

Para el relleno:

200 g de gambas sin cáscara
1 tronco de apio
100 g de setas
1/2 cebolla
1 diente de ajo
un pellizco de nuez moscada
3 cucharadas de aceite de oliva
5 cucharadas de pan rallado
3 cucharadas de nata líquida
1 cucharadita de zumo de limón
1 dl de vermouth seco
sal y pimienta
Para la salsa:
40 g de mantequilla
40 g de harina
1/2 litro de caldo
1 dl de vino blanco seco
1 yema de huevo
1 cucharada de concentrado de tomate y sal
pimienta blanca
3 cucharadas de queso Parmesano rallado
20 g de mantequilla

- ① Para el relleno: Triturar finamente 1/2 cebolla, 1 diente de ajo, el tronco de apio y sofreírlo todo junto suavemente.
- ② Añadir las gambas y, cuando hayan pasado unos 5 minutos, agregar las setas cortadas.
- ③ Salpimentar todo el conjunto y aromatizar con la nuez moscada previamente rallada.
- ④ A continuación, espolvorear con

el pan rallado, regar con el zumo de limón, el vermouth seco y las 3 cucharadas de nata líquida.

⑤ Hacer 16 partes con esta pasta y colocar cada una encima de una crêpe, enrollándolas.

Para la salsa:

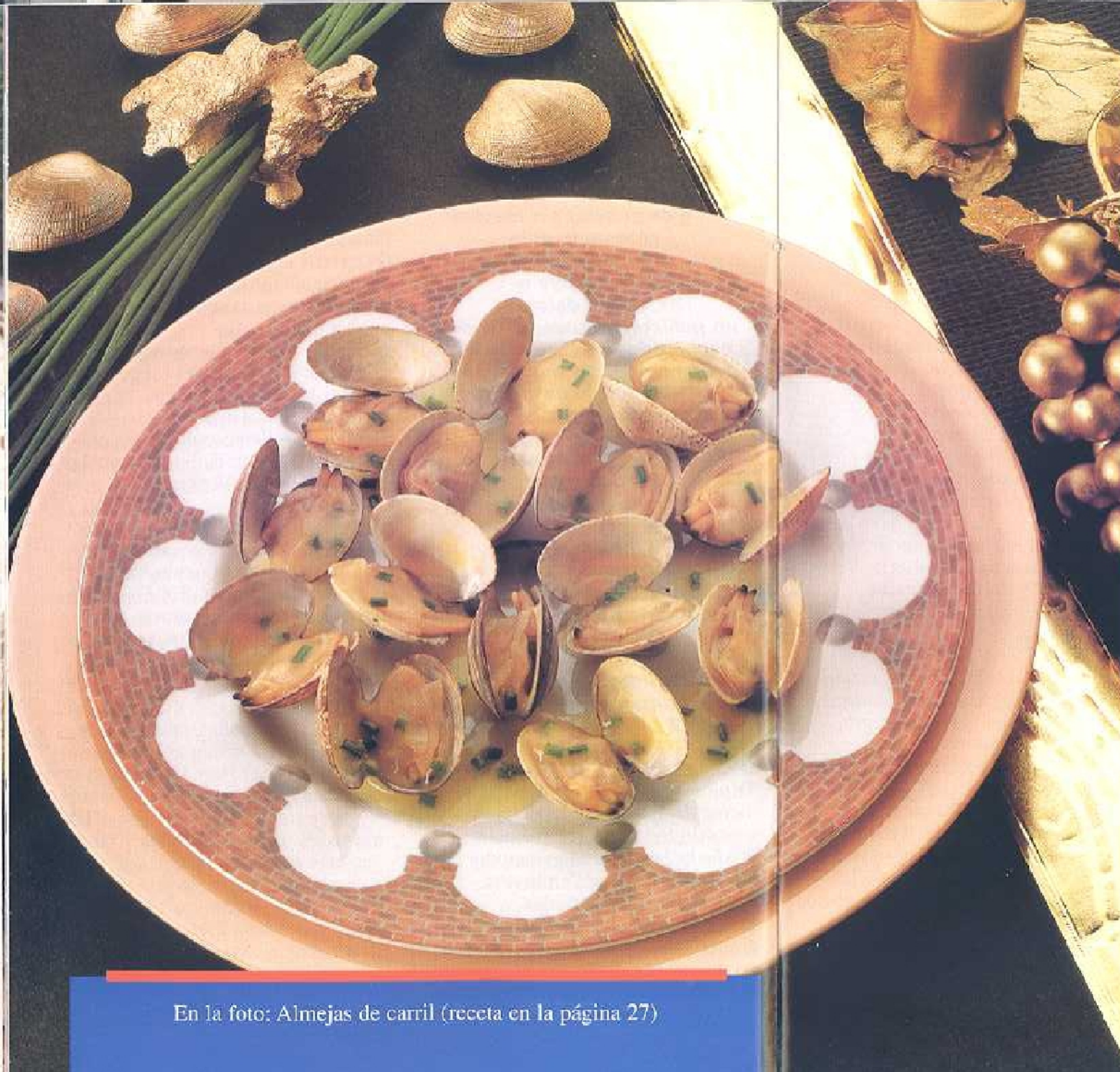
⑥ Derretir la mantequilla en una cazuela, añadir la harina, mezclar todo y agregar, también, el caldo poco a poco.

⑦ Añadir el vino blanco seco y salpimentar. Retirar del fuego y agregar la yema de huevo.

Incorporar la salsa de tomate.

⑧ Una vez rellenas colocar las crêpes en una fuente de horno, untada con mantequilla. Verter toda la salsa por encima.

⑨ Espolvorear con queso rallado y colocar algunos trocitos de mantequilla. Introducir la fuente en el horno precalentado (180° C) durante 25 minutos y retirar cuando las crêpes hayan adquirido un bonito color tostado.



Almejas de carril

(Foto en la página izquierda)

Ingredientes (para 4 personas):
48 almejas grandes de carril
1 escalonia finamente picada
2 cucharadas de cebollino picado
1 dl de vino blanco de aguja (o
en su defecto, de cava seco)
1 cucharada de aceite
50 g de mantequilla
1 cucharada de maicena
1 vaso de agua
sal
pimienta blanca molida

- ❶ Lavar bien todas las almejas en abundante agua fría. En una cazuela, o sartén grande, freír la escalonia con el aceite.
- ❷ Cuando empiece a tomar color, añadir la mantequilla, el cebollino picado y la pimienta blanca molida. Agitar durante 1 minuto y agregar la maicena junto con el vino de aguja.
- ❸ Dejar hervir un par de minutos e incorporar las almejas y el agua. Remover hasta que estén todas abiertas.
- ❹ Retirar del fuego y distribuir las por raciones en platos individuales.
- ❺ Dejar reducir la salsa en el fuego hasta que espese un poco, rectificar de sal y napar con ella el interior de las almejas abiertas.

En la foto: Almejas de carril (receta en la página 27)

Espaguetis con langosta

Ingredientes (para 4 personas):

280 g de espaguetis
1 langosta (de 500 g)
6 cucharadas de aceite
2 tomates maduros
1/2 cebolla
1 ramita de romero
sal y pimienta

❶ Sumergir la langosta, que se habrá atado previamente, en agua hirviendo y cocerla por espacio de unos 8 minutos.

❷ Una vez fría, cortarla por la mitad.

Extraer la pulpa de la cáscara y cortarla a trozos pequeños.

❸ Dorar la cebolla picada en una sartén grande que contenga 4 cucharadas de aceite.

❹ Añadir los tomates, pelados y cortados a trozos, salar y cocer durante 5 minutos.

❺ Incorporar la langosta, cortada a pedazos, el romero, y cocer durante otros 3 minutos.

❻ Hervir los espaguetis en agua salada por espacio de 8 minutos. Escurrir la pasta y volcarla en la sartén junto con 2 cucharadas de aceite.

❼ Sofreír durante unos 2 minutos, mezclando de manera homogénea todos los ingredientes.

Condimentar con pimienta y servir.

Sopa de calabaza al queso con butifarra negra

(Foto en la página derecha)

Ingredientes (para 4 personas):

1 kg de calabaza
3 cebollas medianas
1 hueso de jamón
250 g de butifarra negra
mantequilla o margarina
1 cucharada de aceite
de girasol
sal y azúcar
2 huevos
100 g de queso rallado
3 zanahorias
una pizca de canela

❶ Hervir el hueso de jamón con una cebolla y una zanahoria. Pelar, despepitar y cortar en trozos pequeños la calabaza y el resto de cebollas y zanahorias.

❷ Sofreír a fuego lento con 50% de aceite de girasol y 50% de mantequilla. Cuando esté casi cocido, añadir 100 g de butifarra negra, azúcar, sal y canela.

❸ Incorporar el caldo, colado pero con el hueso, al sofrito y hervir 30 ó 35 minutos. Luego sacar el hueso, rectificar de sal y batir hasta que tome consistencia cremosa.

❹ Fuera del fuego incorporar las yemas de huevo desleídas y añadir la butifarra cortada a daditos.

❺ Espolvorear con el queso rallado y, seguidamente, gratinar. Servir acompañado de pan frito.



En la foto: Sopa de calabaza (receta en la página 28)

En la foto: Raya a la mantequilla (receta en la página 32)



Exquisiteces del mar

Recetas que nunca fallan
Lenguado, ostras, bacalao...

Raya a la mantequilla tostada

(Foto en la página anterior)

Ingredientes (para 4 personas):

1 kg de raya
1 cebolla
1 zanahoria
10 cl de vinagre de vino
1 ramillete de hierbas
aromáticas
20 g de sal gruesa
10 g de pimienta
100 g de mantequilla

- 1 Lavar cuidadosamente la raya hasta que desaparezca la materia viscosa que recubre la piel.
- 2 En un litro de agua poner la zanahoria y la cebolla, ambas cortadas; el ramillete de hierbas, la sal, la pimienta molida y el vinagre. Cuando hierva, añadir el pescado y dejarlo cocer durante unos 15 ó 20 minutos. Reservar.
- 3 En una sartén, deshacer la mantequilla y cuando empiece a dorarse, verterla sobre el pescado, que ya estará previamente pelado y colocado en una bandeja.
- 4 Espolvorear con el perejil picado y servirlo acompañado de una guarnición de arroz blanco con verduritas en juliana.

Ostras fritas

Ingredientes (para 4 personas):

8 ostras grandes por persona
harina de maíz
el zumo de 1 limón

2 huevos
aceite

Para acompañar:
salsa especiada (de soja)

- 1 Separar las ostras de sus valvas. Rociarlas de zumo de limón y huevo batido.
- 2 Pasarlas por harina de maíz y, con la ayuda de un tenedor, freírlas en aceite fino muy caliente, procurando que queden doraditas por ambos lados.
- 3 Colocar de nuevo cada ostra en su concha y disponerlas en platos individuales.
- 4 Al llevar a la mesa, presentar, conjuntamente con las ostras la salsa de soja u otra salsa.

Truchas a la Navarra

Ingredientes (para 4 personas):

4 truchas de 250 g cada una
100 g de champiñones
100 g de jamón serrano
1 diente de ajo y perejil
aceite
30 g de mantequilla
harina, sal
zumo de limón

- 1 Limpiar las truchas, salarlas, rociarlas con zumo de limón y dejarlas en reposo 1 hora.
- 2 Limpiar los champiñones, dejarlos enteros y rociarlos con limón.
- 3 Cortar el jamón serrano a cuadritos pequeños. Trincar el ajo con un poco de perejil.

4 Calentar el aceite y freír en él las truchas previamente escurridas y enharinadas. Cuando estén doradas, escurrirlas y colocarlas en una fuente, conservándolas calientes.

5 En el mismo aceite, añadir la mantequilla y cuando se funda, echar los champiñones, el ajo y el perejil. Cocer 5 minutos a fuego suave. Entonces, añadir el jamón, freír de 1 a 2 minutos y verterlo sobre las truchas. Decorar con rodajas de limón y servir.

Besugo a la donostiarra

Ingredientes (para 4 personas):

1 besugo de 1 kg
6 dientes de ajo (grandes)
3 dl de aceite
1 limón grande
(ó 2 limones pequeños)
guindillas

- 1 Abrir el besugo de arriba-abajo y quitar la espina central. Limpiar y enjuagar con un paño. Salar. Poner zumo de limón y unas gotas de aceite. Dejarlo en maceración en un sitio fresco por espacio de una hora, aproximadamente.
- 2 Poner el besugo sobre las parrillas preparadas al efecto sobre fuego de carbón de encina, o bien encima de una plancha.
- 3 Con ayuda de un pincel, untarlo en aceite mientras se asa, dándole varias vueltas, si es preciso, hasta que la piel quede bien tostada.

4 Una vez asado, colocarlo en la fuente y rociarlo con el aceite en el que previamente se habrán frito los ajos cortados a rodajitas y unas cuantas guindillas.

5 Sazonar un poco y añadir 2 cucharadas de zumo de limón. Repartir la salsa por encima del besugo y servir.

Kokotxas al pil-pil

Ingredientes (para 4 personas):

1 kg de kokotxas
1 diente de ajo
1 cucharada de perejil picado
1/4 de litro de aceite y sal

- 1 Quitar las espinas a las kokotxas. Poner el aceite y el ajo en una cazuela de barro.
- 2 Cuando el ajo empieza a dorarse agregar las kokotxas, ya previamente sazonadas.
- 3 Añadir el perejil. En cuanto el aceite inicie la ebullición, retirar la cazuela del fuego para que se vaya templando y se hagan las kokotxas.
- 4 Dar unas cuantas vueltas circulares a la cazuela para que la salsa se emulsione gracias a la gelatina de las kokotxas y quede perfectamente ligada.
- 5 Antes de servir, pasar la cazuela por el horno para calentar suficientemente las kokotxas (procurando no excederse porque una temperatura que sea demasiado elevada, cortaría la salsa).
- 6 Servir siempre las kokotxas con la parte más oscura hacia abajo.

Tronco de bacalao al vapor

(Foto en página izquierda)

Ingredientes (para 4 personas):

1 ó 2 rodajas de bacalao fresco
según tamaño
(por persona)

3 aguacates maduros (para
hacer la mousse)

unas ramitas de perejil

2 tomates grandes maduros
1 huevo

el zumo de 1 limón

1 hoja de laurel

1 cucharada de mostaza verde
al estragón

aceite de oliva y azúcar

pimienta blanca molida y sal

perejil picadas. Batir hasta obtener una pomada consistente.

⑦Montar la clara de huevo a punto de nieve e incorporarla al puré de aguacate mezclando todo con cuidado, de manera que quede todo bien homogéneo.

⑧Meter la mousse en una manga pastelera y guardar en el frigorífico hasta el momento de su consumo.

⑨Completar los platos con esta mousse fría de aguacates aplicada con una manga pastelera.

No recomendamos que pase mucho tiempo desde el momento que se hace la mousse, hasta el momento de servir, pues a pesar del limón, el aguacate sufre una oxidación bastante rápida que lo ennegrece y altera su sabor.

①Cocer las rodajas de bacalao al vapor, con unas ramitas de perejil, una hoja de laurel, sal y un chorro de aceite.

②Retirar y enfriar. Escaldar los tomates, pelar, despepitar y hacer con ellos un puré.

Eliminar el sobrante de agua.

③Aliñar la pulpa de tomate con aceite, sal, un poco de azúcar y perejil bien picado.

④Repartir el coulis de tomate en el fondo de los platos, depositando sobre éstos las rodajas de bacalao.

⑤Para la mousse de aguacate: Pelar y despepitar los mismos, trocear su pulpa y mojarla con el zumo de limón.

⑥Salpimentar y pasar por la batidora junto con la yema de 1 huevo, la mostaza, y unas cuantas hojas de

En la foto: Tronco de bacalao (receta en la página 35)

Filetes de salmonete

(Foto en página derecha)

Ingredientes (para 4 personas):

12 salmonetes medianos

100 g de aceitunas

200 g de tomates rojos, fuertes

8 hojas de albahaca fresca

1/2 dl de aceite de oliva

1 limón

sal y pimienta

❶ Pulir y preparar los filetes de salmonete, salar.

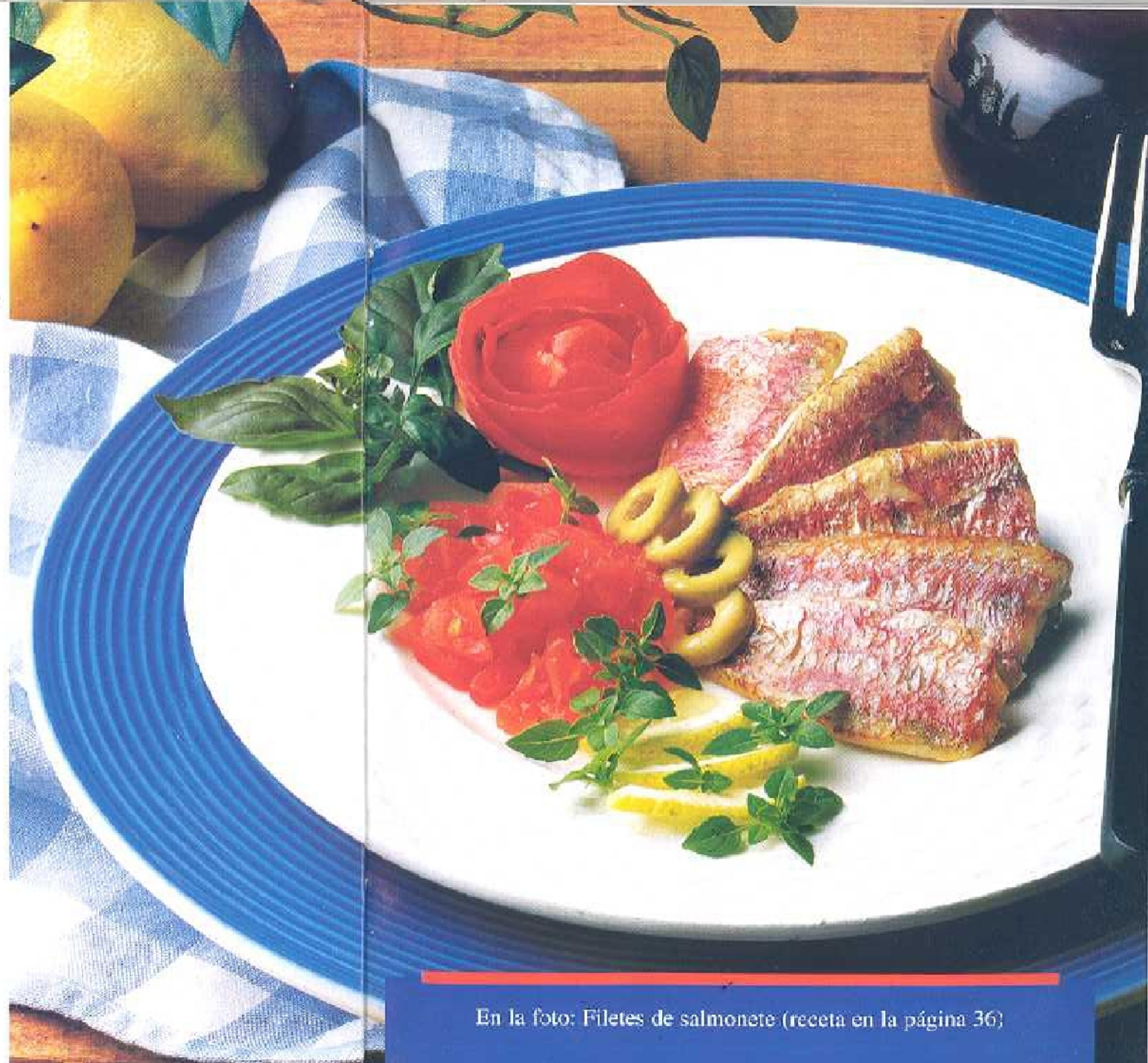
❷ Deshuesar las aceitunas. Pelar los tomates (reservando las pieles para la decoración), retirar las semillas y cortarlos en daditos.

❸ Colocar los filetes en una bandeja, rociar con zumo de limón y entrar en el horno, previamente calentado a 200° C; cocer alrededor de unos 5 minutos.

❹ Mezclar los daditos de tomate, las aceitunas en trocitos y la albahaca cortada pequeña y, por último, añadir sal y pimienta.

❺ Colocar los filetes de salmonete, recién sacados del horno, en los platos. Decorar alrededor con los daditos de tomate y todo el preparado. Salpimentar, si se desea.

Decorar con las hojas de albahaca y una rosa hecha con las pieles de los tomates.



En la foto: Filetes de salmonete (receta en la página 36)

Rape al coñac

Ingredientes (para 4 personas):

1 kg de rape (4 rodajas)

50 g de harina
aceite

3 dientes de ajo ó 2 escalonias

1 copa de coñac

3 cucharadas de tomate
concentrado

4 cucharadas de nata líquida

perejil picado

sal y pimienta

Para acompañar:

patatas al vapor

① Separar cada rodaja de rape en dos medallones, eliminando la piel y la espina. Sazonarlos, pasar por harina y freír a fuego fuerte.

② Una vez fritos, retirar casi todo el aceite y echar ajo o escalonia picada.

③ Cuando empiece a tomar color el ajo (o la escalonia), rociar con un buen chorro de coñac, agregar puré de tomate concentrado y cuatro cucharadas de nata líquida.

④ Reducir y espolvorear con perejil picado. Servir con patatas al vapor.

Tartar de merluza y atún

Ingredientes (para 4 personas):

300 g de merluza fresca

300 g de atún fresco

2 cucharadas de nata líquida

2 cucharadas de alcázaras

2 cucharadas de vinagre

sal y pimienta blanca

① Trincar la merluza y el atún crudos de forma que no queden excesivamente picados; salpimentar y añadir las alcázaras picadas, la nata y el vinagre caliente.

② Mezclar bien y dejar en el refrigerador durante 30 minutos.

③ Formar 4 medallones y servir acompañados con triángulos de pan frito y una ensalada.

Si no se tiene la completa seguridad de que la merluza y el atún son muy frescos, es mejor que no se haga esta receta ya que carecería de calidad.

Lubina a la pimienta verde

Ingredientes (para 1 persona):

200 g de lubina en lomos

una chalota picada

1 dl de aceite de oliva refinado

una nuez de mantequilla

media copita de aguardiente de

manzana (u otro licor)

2 dl de nata fresca

25 g de pimienta verde en grano

sal y pimienta

unos pedacitos de hojaldre para decorar

① Rehogar con la chalota el aceite y la mantequilla. Cuando la chalota esté dorada añadir la lubina salpimentada.

② Blanquearla por cada lado.

③ Poner el aguardiente en un cucharón, calentar, verter sobre la lubina y flamear. Añadir la pimienta verde y la nata.

④ Introducir al horno fuerte durante unos 5 minutos, cuidando de no pasarse en el punto de cocción.

⑤ Poner el lomo de lubina en un plato de servicio (previamente calentado).

⑥ Aderezar la salsa y napar con ella el pescado.

Se puede adornar el plato, si se desea, con unos pedacitos de hojaldre en forma de peces.

Sopa de pescado y mariscos

Ingredientes (para 6 personas):

2 dl de aceite

1 cebolla picada

1 zanahoria

1 puerro

una pizca de laurel

una pizca de tomillo

unas hojas de estragón

1 dl de vino blanco

1 dl de coñac

1 cabeza de merluza (o similar)

2 camarones

200 g de cigalas pequeñas

2 gambas o langostinos

(por persona)

1 cucharada de arroz

2 tomates maduros

2 cucharaditas de

salsa de tomate

almejas y mejillones (opcional)

sal

① Disponer en una cazuela con aceite la cebolla picada, la zanahoria y el puerro (también picado), el laurel, el tomillo y el estragón.

② Hacer sudar todo el conjunto a fuego lento. Añadir los camarones y las cigalas machacados en un mortero y dejar rehogar de nuevo.

③ Flambear con el coñac y añadir el vino blanco.

Trocear los tomates y echarlos en la cazuela junto con la salsa de tomate.

④ Aparte, hervir durante unos 10 minutos la cabeza de pescado junto con las peladuras de la zanahoria y el verde de los puerros. Añadir las gambas y dejar cocer durante 3 minutos más.

⑤ Colar y verter el caldo en la cazuela. Pelar las gambas, extraer la carne que se pueda de la cabeza y reservar. Cuando el caldo arranque a hervir, añadir el arroz.

⑥ Cocer durante 3 cuartos de hora. Triturar con el triturador eléctrico y pasar por un colador. Comprobar el punto de sal.

Las gambas y la carne de la cabeza reservadas, así como unas almejas, unos trozos de pescado e incluso unos mejillones abiertos al vapor y sacados de la cáscara, se utilizarán como guarnición para la sopa.



En la foto: Filetes de lenguado (receta en la página 41)

Filetes de lenguado al limón

(Foto en página izquierda)

Ingredientes (para 4 personas):

8 filetes de lenguado
1 vaso de vino blanco
1 cucharada de harina
2 yemas de huevo
el zumo de 3 limones
1 puñado de perejil
sal y pimienta
pimentón

- ① Alinear los filetes en una fuente para el horno untada con mantequilla, salar y mojar con el vino blanco. Cubrir el recipiente con papel y meter en el horno.
- ② Cocer, a temperatura moderada, por un tiempo aproximado de 20 minutos. Sacar los filetes de la cazuela y guardar en lugar caliente.
- ③ Ligar el jugo de la cocción con la harina, 2 yemas de huevo y el zumo de 3 limones, y cocer durante unos 10 minutos. Añadir el perejil picado, la sal y una pizca de pimienta, a gusto.
- ④ Por último, verter la salsa sobre los filetes y servir.

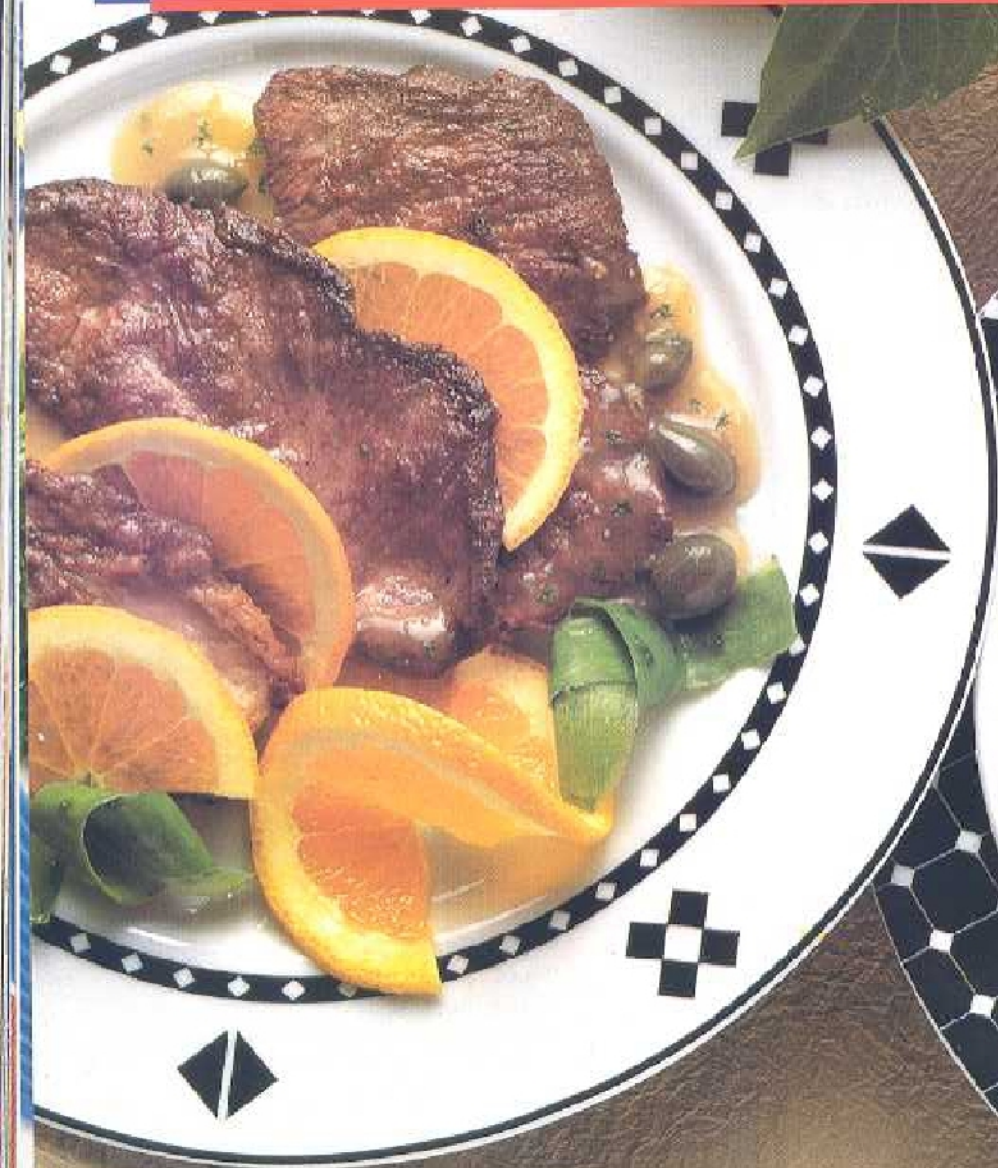
Sopa fría de ostras

Ingredientes (para 4 personas):

800 g de ostras
50 g de mantequilla
2 lochas de tocino entreverado
1 cebolla
50 g de harina
1 litro de leche
2,5 dl de nata líquida
3 cucharadas de Jerez
1/2 cucharada de pimentón
picante
1 cucharada de perejil picado
sal y pimienta

- ① Abrir las ostras con el cuchillo apropiado, extraerlas de la cáscara y conservar el líquido.
- ② Deshacer la mantequilla en un cazo, y cocer durante 5 minutos el tocino entreverado y la cebolla cortada finamente.
- ③ Añadir la harina y proseguir la cocción durante 1 minuto removiendo sin parar.
- ④ Agregar la leche hirviendo y el líquido de las ostras. Dejar hervir 3 minutos para que espese.
- ⑤ Apagar el fuego y añadir la nata líquida y el Jerez, mezclando hasta obtener una salsa homogénea.
- ⑥ Incorporar las ostras, el perejil, y cocer 5 minutos a fuego moderado. Servir la sopa fría en platos soperos y espolvorear con pimentón.

En la foto: Escalopines aromáticos y de pato con salsa de naranja
(recetas en la página 44)



Carnes deliciosas

Soluciones sin grandes presupuestos
Ideas con codornices, pollo y pavo

Escalopines aromáticos

(Foto en la página anterior)

Ingredientes (para 4 personas):

800 g de carne de ternera lechal
8 lonchas de Emmental
80 g de mantequilla
1 vaso de nata líquida
6 hojas de salvia
una ramita de romero
5 hojas de albahaca
3 cucharadas de harina
sal y pimienta

❶ Triturar finamente la salvia, el romero y la albahaca.

❷ En una sartén, calentar la mantequilla y cocer a fuego suave las hierbas aromáticas trituradas, agregar los escalopines ya aplastados y enharinados.

❸ Dorar por ambos lados a fuego fuerte, bajar la llama y salpimentar. Poner sobre cada uno de ellos una loncha de Emmental cortada a tiras.

❹ Agregar la nata líquida y dejar cocer durante unos 15 minutos. Servir muy caliente vertiendo la salsa sobre los escalopines.

Escalopines de pato a la naranja

Ingredientes (para 4 personas):

8 escalopines de pato
20 g de mantequilla
30 g de alcaparras
perejil y aceite de oliva
8 rodajas de naranja
vino blanco, sal y pimienta

❶ Triturar un puñado de perejil y las alcaparras.

❷ Aplastar los escalopines y enharinarlos ligeramente.

❸ Poner en una sartén con la mantequilla y 2 cucharadas de aceite, sofreír los escalopines.

❹ Añadir el perejil, las alcaparras y 6 cucharadas de vino, dejar evaporar y reservar en una bandeja caliente.

❺ Poner encima de cada uno de los escalopines una rodaja de naranja y rociarlos con el jugo que ha quedado en la sartén.

Pavo húngaro

(Foto en página derecha)

Ingredientes (para 8 personas):

2 kg y 1/2 de pavo troceado
400 g bacon (lonchas finas)
100 g de paprika
1/2 litro de caldo de pollo
100 ml de vino moscatel
100 ml de nata líquida
sal, pimienta y harina

❶ Rebozar las lonchas de bacon sobre la paprika. Envolver con ellas cada trozo de pavo y dorarlos en una sartén con aceite.

❷ Una vez fritos, trasladarlos a una cazuela, añadir cuatro partes del caldo, tapar y brasear a fuego bajo hasta que esté tierno. Incorporar la nata líquida hasta que arranque el hervor y retirar el pavo.

❸ Añadir el moscatel y el resto del caldo, dejar hervir 10 minutos y verterlo encima del pavo.



En la foto: Pavo húngaro (receta en la página 44)

Pollo a la crema

Ingredientes (para 4 personas):
1 pollo de 1 kg 200 g a octavos
20 cebollitas pequeñas peladas
200 g de champiñones
el jugo de 1/2 limón
4 dl de vino blanco seco
un pellizco de nuez moscada
5 dl de nata líquida
30 g de mantequilla
sal y pimienta
Para la salsa:
40 g de mantequilla
5 dl de caldo de pollo
1 cucharada de harina

- ❶ Lavar los champiñones y rociar con el zumo de 1/2 limón. Lavar el pollo y secarlo con una servilleta.
- ❷ Poner los trozos de pollo en una cazuela grande junto a la mantequilla derretida y dejar que se tuesten a fuego vivo.
- ❸ Salpimentar. Añadir los champiñones enteros y las cebollitas raspadas. Regar con el vino y terminar la cocción con fuego moderado dando vueltas a los trozos de pollo con una cuchara de madera.
- ❹ Preparar la salsa: derretir la mantequilla y añadir, mezclando continuamente con una cuchara de madera, para evitar grumos: la harina, un pellizco de sal y un poco de pimienta.
- ❺ Incorporar, poco a poco el caldo y mezclar hasta obtener una crema homogénea. Verter esta salsa sobre el pollo, añadir la nata líquida y dejar hervir unos minutos más.

Pechugas a las hierbas

(Foto en página derecha)

Ingredientes (para 4 personas):
4 pechugas de pavo
1 ramillete de perejil fresco
1 ramillete de perifollo fresco
1 pellizco de hojas de tomillo seco
1 pellizco de orégano picado
1 pellizco de mejorana picada
2 cucharadas de piñones
2 cucharadas de pasas sultanas
4 cucharadas de aceite de oliva
sal y pimienta
1 cubito de caldo de ave
1/2 vaso de vino blanco dulce
Acompañamiento:
4 nabos
4 zanahorias
1 cebolla
50 g de queso rallado
1 bol de bechamel

- ❶ Disponer las pechugas en una fuente que pueda ir al horno.
- ❷ Salpimentar y espolvorear con el cubito desmenuzado y rociar con el vino y el aceite de oliva.
- ❸ Hornear durante unos 20 minutos a horno fuerte y tapado (con papel de aluminio o tapadera) durante la primera mitad de la cocción. Después destapar.
- ❹ Para el acompañamiento, cocer los nabos y las zanahorias pelados y cortados a rodajas. Mezclar con la salsa bechamel, añadir el queso rallado y gratinar unos minutos. Este acompañamiento se puede hacer en recipientes individuales.



En la foto: Pechuga de pavo a las hierbas (receta en la página 46)

Pollo a la florentina

Ingredientes (para 4 personas):

1 pollo de 1kg
60 g de mantequilla
1,5 dl de vino blanco seco
2,5 dl de caldo de cubito
1/2 limón
500 g de espinacas hervidas
5 dl de nata líquida
2 yemas de huevo
3 huevos duros
4 cucharadas de Parmesano rallado
un ramito de perejil picado
sal y pimienta

①Derretir 30 g de mantequilla en una sartén y añadir el pollo cortado por la mitad. Dejar que se dore uniformemente, rociarlo con el vino blanco, condimentarlo con un pellizco de sal y pimienta recién molida. Añadir el caldo, 3,5 dl de nata líquida, y proseguir la cocción a fuego medio 20 minutos.

②Cuando esté cocido, sacar de la sartén las dos mitades del pollo, colocarlo sobre una tabla, deshuesarlo y cortarlo a lonjas. Apartarlo, separado del caldo.

③Cocer unos minutos las espinacas, hervidas y cortadas groseramente, en el resto de la mantequilla. Verter por encima el sobrante de la nata líquida, salpimentar y añadir el queso rallado, mezclar bien.

④Para la bechamel: derretir la mantequilla en un cazo pequeño, añadir la harina y mezclar, evitan-

do los grumos. Agregar la leche removiendo y dejar que espese.

⑤Condimentar con un pellizco de nuez moscada, y salpimentar. Incorporar esta salsa al fondo de cocción del pollo, añadiendo el zumo de 1/2 limón y mezclar.

⑥Verter en la salsa obtenida las yemas de huevo batidas, sin dejar de remover.

⑦Preparación de las porciones: disponer un fondo de espinacas en los platos y encima algunos trozos de pollo. Repartir la salsa por encima de cada plato y meterlos en el horno precalentado (180°C) durante 10 minutos. Al extraer los platos del horno, decorarlos con un poco de huevo duro.

Pato a la naranja

Ingredientes (para 4 personas):

1 pato de 1Kg 600 g aprox.
100 g de mantequilla
2 naranjas
la piel de 1 naranja
2 dl de caldo
1 cucharada de fécula de patata
1,5 dl de jerez seco
2 cucharadas de curaçao
sal y pimienta

①Lavar el pato y secarlo con una servilleta limpia, untarlo por dentro y por fuera con una nuez de mantequilla y salpimentarlo con pimienta recién molida.

②Poner al fuego en una cazuela honda, con el resto de la mantequilla. Dejar que se dore uniforme-

mente y continuar la cocción hasta que al pincharlo con el tenedor se note la carne muy tierna.

③Escurrirlo del jugo de cocción y mantenerlo caliente.

Entre tanto, hervir en un cazo pequeño y durante algunos minutos, la piel de una naranja (sin la película blanca) con agua.

④Escurrirla, secarla y cortarla a tiras finitas que se pondrán en un recipiente con el curaçao. Verter el caldo en el fondo de cocción del pato, añadir la harina (desleída anteriormente con el jerez seco) y dejar reducir el líquido 2/3 con fuego bastante fuerte.

⑤Completar la salsa añadiendo las tiritas de naranja y el curaçao. Dejar hervir algunos minutos y apagar el fuego.

⑥Pelar dos naranjas y cortar los gajos, eliminando las pepitas.

⑦Cortar el pato a trozos y disponerlo sobre una fuente precalentada. Verter por encima la salsa muy caliente, decorar la fuente con los gajos de naranja y servirlo humeante.

Codornices con chocolate

Ingredientes (para 4 personas):

4 codornices medianas
(desplumadas, limpias y a punto para la cocción)
1 dl de aceite
30 g de chocolate "fondant" rallado
2 dientes de ajo
4 cucharadas de vinagre

2,5 dl de vino tinto

2,5 dl de caldo

1 hoja de laurel

6 granos de pimienta

1 clavo y sal

1 pellizco de azúcar

80 g de granos de uva blanca, grandes y carnosos
(sin pepitas ni piel)

Para el acompañamiento:

4 rebanadas de pan doradas con mantequilla

①Condimentar con un pellizco de sal el interior de las codornices. Atarlas con hilo incoloro y dejarlas dorar en una cazuela de barro, a fuego moderado, con el aceite y la hoja de laurel.

②Cuando estén doradas, extraerlas de la cazuela y mantenerlas calientes y tapadas.

③Hacer freír en el mismo condimento los dientes de ajo e incorporar el vinagre, el vino, el caldo, los granos de pimienta, el clavo y el pellizco de azúcar.

④Dejar cocer 5 minutos con la cacerola tapada.

⑤Colocar las perdices en esta salsa y proseguir la cocción, cubriéndolas con la salsa pasada por el chino y amalgamada con el chocolate (previamente deshecho al baño María, con 2 cucharadas de agua).

⑥Dejar cocer muy suavemente durante otros 20 minutos.

⑦Cinco minutos antes de acabar la cocción incorporar los granos de uva, separando, como mínimo, 8 de los más grandes.



Muslos de pollo confitados

(Foto en página derecha)

Ingredientes (para 4 personas):

8 muslos de pollo
1 dl y 1/2 de aceite de oliva
2 cucharadas de manteca de cerdo
4 dientes de ajo grandes
2 cucharadas de vinagre de jerez

1 dl de vino blanco seco
sal y pimienta

laurel, tomillo, perejil

Guarnición: 1 lechuga

2 huevos duros, sal

4 rebanadas de pan inglés

① Salpimentar los muslos de pollo. En una cacerola de fondo grueso, poner los muslos, cubrir con el aceite, la manteca de cerdo, el laurel, tomillo, perejil y los ajos.

② Dejar cocer lentamente 10 minutos. Verter el vino y el vinagre y cocer 10 minutos más. Hervir los huevos 12 minutos, refrescar y pelar. Cortar la lechuga en juliana y poner en una fuente, salar. Poner los muslos de pollo confitados, y escurridos encima de la ensalada.

③ Preparar la vinagreta triturando los ajos confitados, un chorro de vinagre de jerez y un poco de grasa de la cacerola de confitar los muslos.

④ Adornar con los huevos duros y el pan, frito en el mismo aceite de cocer los muslos.

Fricandó con setas

Ingredientes (para 4 personas):

8 muslos de pollo
600 g de carne de ternera
1 cebolla
1 dl de aceite
200 g de tomate
1 taza de agua o de caldo
1 vaso de vino blanco
150 g de "cremallones" (setas)
harina, sal y pimienta

① Cortar la carne en ocho filetes finos. Enharinarlos y freírlos ligeramente con el aceite.

② Colocarla en una cacerola y esparcir por encima las setas (previamente remojadas en agua caliente unos 10 minutos).

③ Sofreír la cebolla en la misma sartén y con el mismo aceite. Cuando esté dorada, añadir los tomates troceados, sin pelarlos ni despepitarlos.

④ Cuando los tomates estén fritos, añadir una cucharada de harina. Dejar tostar un poco e incorporar un vaso de vino blanco. Cocer 5 minutos para que el vino se evapore un poco.

⑤ Añadir un cazo de agua o caldo. Salpimentar y dejar cocer a fuego lento durante unos 10 minutos.

⑥ Colar con el chino, verter sobre la carne, ponerle al fuego y cocer suavemente, de 30 a 45 minutos hasta que la carne esté bien tierna.

En la foto: Muslos de pollo confitados (receta en la página 51)

Entrecot al cabrales

Ingredientes (para 4 personas):

800 g de lomo de ternera
80 g de queso de Cabrales
2 dl de nata líquida
1 vasito de coñac
1 dl de caldo de carne
60 g de mantequilla y sal

- ① Poner al fuego una sartén con mantequilla. Cortar la carne en cuatro trozos. Freírlos por ambos lados. Agregarles el queso de Cabrales, el coñac, el caldo de ternera y la nata líquida.
② Cuando la carne esté en su punto, ponerla en una fuente y reservar caliente. Dejar reducir la salsa y napar con ella la carne.

Chuletas de cerdo con alcaparras

Ingredientes (para 4 personas):

8 chuletas de cerdo
100 g de alcaparras
2 cucharadas de vinagre
1 cucharada de mantequilla
2 cebollas grandes
1 diente de ajo
1 cucharada de harina
sal y pimienta

- ① Cortar las cebollas en rodajas. Picar el ajo. Derretir la mantequilla en un cazo. Freír el diente de ajo y retirarlo. En la misma grasa freír las cebollas a fuego suave hasta que esté blandas y transparentes.

② Añadir las alcaparras. Espolvorear la harina y revolverla con la mantequilla de cerdo. Agregar el vinagre y una taza de agua. Cocer 10 min. a fuego medio. Salpimentar.

③ Asar las chuletas durante 4 minutos por cada lado. Salpimentar, ponerlas en una fuente y cubrir con la salsa.

Pavo al cava

(Foto en página derecha)

Ingredientes (para 4 personas):

1 pavo cortado en 16 trozos
1 kg de uva pelada fresca
70 g de jamón del país a dados
1/2 cebolla picada
3/4 de botella de cava
1 cubito de caldo de carne
2 dl de nata líquida
aceite, harina, sal y pimienta

① Poner el pavo limpio en maceración con cava durante 2 ó 3 horas. Escurrirlo, secarlo y reservar el cava de la maceración.

② Salpimentar y enharinar los trozos de pavo; freírlos en aceite. Retirar y reservar aparte.

③ En ese mismo aceite, sofreír muy bien la cebolla. En una cazuela, poner los trozos de pavo, la cebolla, el jamón y las uvas peladas.

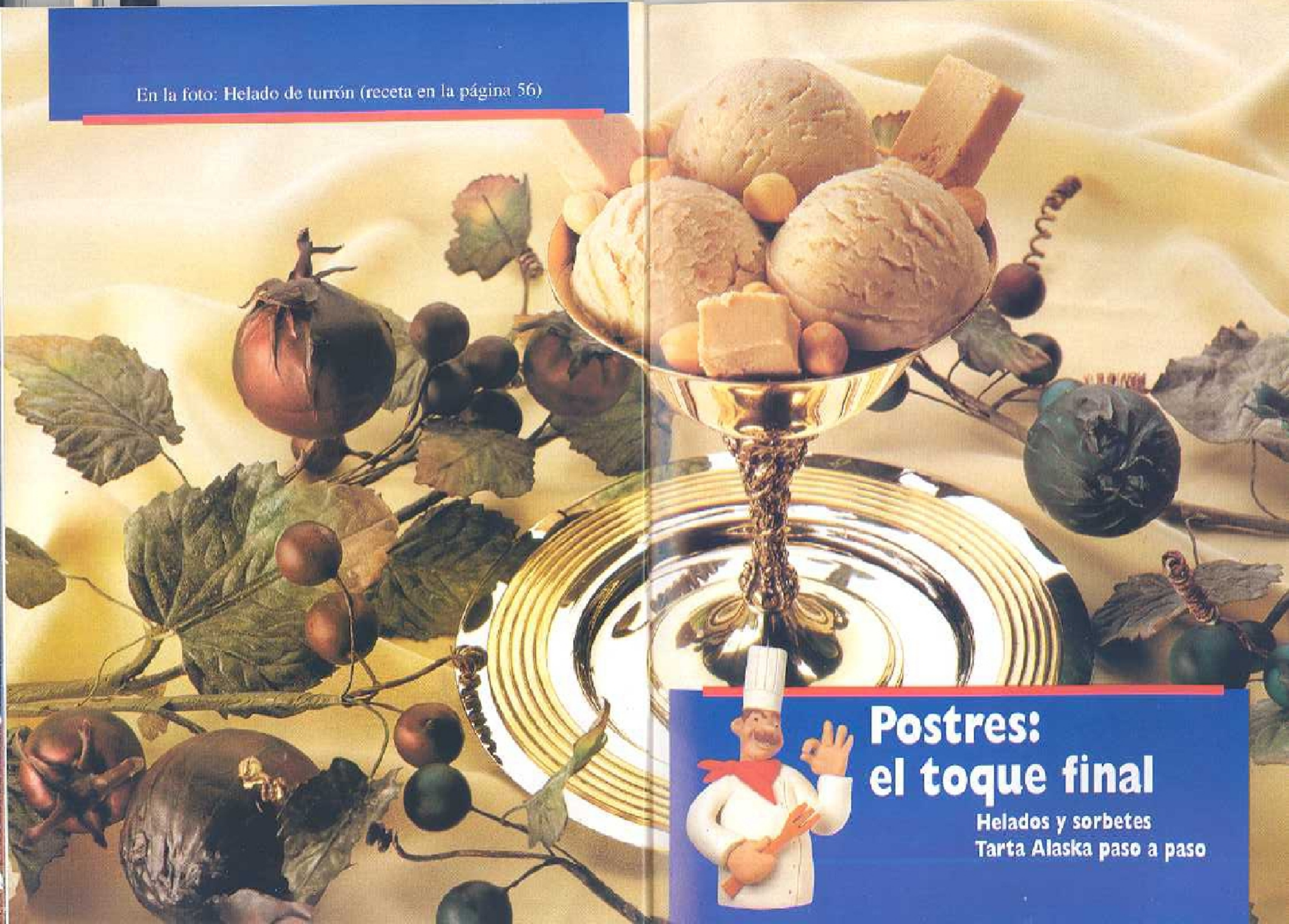
④ Añadir luego el cava y un cubito de caldo.

⑤ Dejar cocer hasta que el pavo esté tierno pero entero y añadir, a última hora, la nata líquida, que no deberá llegar a ebullición.



En la foto: Pavo al cava (receta en la página 52)

En la foto: Helado de turrón (receta en la página 56)



Postres: el toque final

Helados y sorbetes
Tarta Alaska paso a paso

Helado de licor de turrón de Jijona

(Foto en la página anterior)

Ingredientes (para 8 personas)
1/2 kg de azúcar
1 litro de nata líquida para montar
1/2 litro de licor de avellanas o licor de turrón
1 barra de turrón de Jijona
4 claras de huevo
100 g de avellanas tostadas

❶ Hacer un almíbar calentando a fuego suave un vaso de licor de avellanas y disolviendo el azúcar en el mismo.

❷ Batir las claras de huevo a punto de nieve, incorporar el almíbar y seguir batiendo hasta lograr un merengue consistente.

❸ Trocear media barra de turrón de Jijona, agregarle un poco del licor de turrón y mezclarla hasta conseguir una pasta bastante fluida.

❹ Batir la nata líquida hasta que esté montada y mezclarla con el merengue, la pasta de turrón y el resto del licor.

❺ Verter en un recipiente e introducirlo en el congelador durante 1 hora u hora y media.

❻ Volver a mezclar de manera que se congele uniformemente por fuera y por dentro.

Llevar de nuevo al congelador.

❼ Cuando haya endurecido, pero no excesivamente, sacar bolas y repartirlas en copas. Decorar con el turrón cortado a barritas estrechas.

Sorbete de limón con jalea

(Foto en página derecha)

Ingredientes (para 6 personas):
el zumo de 5 limones
6 copas de ginebra
200 g de azúcar
3 claras de huevo
3/4 litro de agua
Para la jalea:
1 sobre de gelatina o áspic (preferiblemente de limón)
150 g de azúcar
2 limones grandes
1/4 litro de agua

❶ Hacer un almíbar con el azúcar, el agua y cortezas de limón, a fuego medio 3 ó 4 minutos. Dejar enfriar e incorporar el zumo de los limones al almíbar. Añadir la ginebra y algo de raspadura de limón.

❷ Congelar. Cuando empiece a solidificarse, batir e incorporar las claras a punto de nieve con una pizca de sal. Mezclar e introducir en el congelador.

❸ Una vez congelado, triturar hasta cobrar una textura de nieve. Repartir en copas y congelar. Unos 15 minutos antes de servir, sacar las copas y añadir la jalea de limón sobre el sorbete.

❹ Para la jalea: preparar un almíbar con el azúcar, el agua, el zumo de los limones y las tiritas de corteza de limón. Reducirlo a la mitad, apartar del fuego e incorporar la gelatina previamente remojada.

❺ Remover y enfriar.



En la foto: Sorbete de limón con jalea
(receta en la página 56)

Tarta Alaska

Ingredientes:

250 g de harina de repostería, un pellizco de sal, 125 g de mantequilla cortada a cubos, 1 cucharadita de azúcar (optativo), 2-3 cucharadas soperas de leche.

Para el relleno: la corteza rallada fina y el zumo de 2 limones medianos, la corteza rallada fina y el zumo de 2 limas, 40 g de harina de maíz, 175 g de azúcar,

3 yemas de huevo, 25 g de mantequilla.

Para el merengue: 3 claras de huevo, 1 pizca de sal, 175 g de azúcar glas



1. Poner la harina en un bol y mezclarla con un pellizco de sal. Ir añadiendo la mantequilla,

previamente ablandada y cortada a trocitos, y mezclarla con los dedos para que quede bien integrada.



2. Con la ayuda de una espátula de madera ir incorporando la leche y el azúcar hasta amalgamar el

conjunto y conseguir un compuesto homogéneo. Dejar reposar la masa en el mismo bol durante 30 minutos, en un sitio frío.



3. Estirar la masa con el rodillo hasta conseguir un disco mayor de 25 cm. con el que forramos un

molde desmontable previamente untado con mantequilla y espolvoreado con harina. Hornear durante unos 20 minutos a horno medio.



4. Combinar el zumo de frutas y añadirle agua hasta obtener 450 ml. Mezclar la harina de maíz con

un poco de líquido hasta obtener una crema suave; agregar el resto del líquido, el azúcar y las ralladuras.



5. Llevar a ebullición. Remover la crema hasta que espese. Retirar del fuego e incorporar la

mantequilla. Rellenar la tarta y dejar enfriar. Batir las claras a punto de nieve con una pizca de sal y añadir el azúcar glas.



6. Cubrir la superficie de la tarta con este merengue con la ayuda de una manga pastelera o a

cucharadas. Introducir en el horno precalentado a 200° C hasta que esté algo dorado.

Pastel helado de yogur

Ingredientes (para 4 personas):
3 yogures naturales
7 yemas y 3 claras de huevo
175 g de azúcar
150 g de nata montada
50 g de bizcochos de soletilla
50 g de pasas de Corinto
1 chorrito de ron

❶ Poner las pasas a macerar con el ron en un bol.

❷ Poner el azúcar con 1/4 de litro de agua en un cazo y cocerlo durante siete minutos. Verter sobre las yemas, poco a poco y moviendo continuamente.

❸ Poner el cazo con la mezcla al baño María y continuar batiendo con un batidor de varillas.

❹ Retirar del fuego y continuar batiendo hasta que la mezcla doble su volumen. Luego, añadir los yogures, la nata, las pasas y las claras montadas a punto de nieve.

❺ Forrar un molde desmontable con los bizcochos y cubrirlos con la crema de yogur. Introducir en el congelador durante al menos 3 horas. Desmoldar y dejar a temperatura ambiente 30 minutos antes de servir.

Pastel de queso y naranja

Ingredientes (para 4 personas):
1/2 kg de requesón
50 g de naranja confitada
50 g de almendras molidas
1 bote pequeño de leche condensada
4 huevos
1 copita de whisky
2 cucharadas de coñac
una pizca de sal
harina y mantequilla para untar el molde

❶ Mezclar en la batidora la leche condensada con el requesón, las almendras, los huevos, el coñac, el whisky y una pizca de sal. Batir ligeramente.

❷ Cortar la naranja confitada en trocitos pequeños y pasarlos por harina.

❸ Untar un molde de 20 cm de diámetro con mantequilla y harina. Verter la preparación en el molde y repartir por encima los trocitos de naranja confitada. Cocer en horno medio de 45 a 50 minutos.

❹ A media cocción, tapar con papel de aluminio para evitar que la superficie se dore en exceso. Dejar entibiar antes de sacar el pastel del molde.

Este pastel se puede servir con una salsa elaborada cociendo a fuego lento durante 5 minutos el zumo de dos naranjas, dos cucharadas de azúcar y un chorrito de licor.

Hojaldres de crema con mandarina

Ingredientes (para 4 personas):
225 g de masa de hojaldre
3 ó 4 mandarinas
150 ml de nata para montar
una cucharada de mermelada de albaricoque
almendras picadas
3 cucharadas de azúcar

❶ Precalentar el horno a 220 grados y colocar la bandeja más arriba de la mitad del horno.

❷ Extender el hojaldre y cortarlo en rectángulos de 15 x 10 cm.

Colocar los rectángulos de masa en la bandeja previamente untada con un poco de mantequilla. Pincharlos bien con un tenedor y cocerlos en el horno 15 minutos o hasta que suban bien y estén dorados. Luego, cortarlos por la mitad.

❸ Pelar los gajos de mandarina, reservar algunos para adornar y cortar el resto en pedacitos.

❹ Montar la nata con 3 cucharadas de azúcar. Añadir las mandarinas cortadas y disponer una capa de esta mezcla sobre la mitad de los rectángulos de hojaldre. Cubrirlos con la otra mitad de rectángulos.

❺ Poner el resto de la nata sobre cada hojaldre y decorar con los gajos de mandarina. Diluir la mermelada a fuego lento con una cucharadita de agua. Verterla sobre las mandarinas y espolvorear con un poco de almendra picada.

Islas flotantes

Ingredientes (para 6 personas):
400 ml de leche
250 ml de nata líquida
2 cucharadas de azúcar
1 palo de vainilla
2 cucharaditas de maicena
4 huevos
una pizca de sal
100 g de de azúcar en polvo

❶ Poner 250 ml de leche, la nata líquida y dos cucharadas de azúcar en una cazuela con el palo de vainilla. Calentar hasta que aparezcan burbujitas, retirar, tapar y reservar durante 10 minutos.

❷ Añadir la maicena y volver a poner al fuego, muy lento y removiendo sin cesar.

❸ Separar las claras de las yemas. Añadir las yemas batidas a la mezcla y cocer a fuego muy lento, sin dejar de remover hasta que espese muy ligeramente. No dejar que hierva o se formarán grumos. Retirar del fuego y dejar enfriar.

❹ Mezclar el resto de la leche con medio litro de agua en una cazuela profunda y ponerla a fuego medio.

❺ Montar las claras a punto de nieve con una pizca de sal y 100 g de azúcar glas, tomar montoncitos con una cuchara y escalfarlos en la mezcla de leche y agua unos 2 minutos por cada lado. Hacer lo mismo con el resto de merengue.

❻ Servir la crema fría con los huevos a la nieve encima.

Tarta Margarita

Ingredientes (para 8 personas):

180 g de azúcar

6 huevos

140 g de mantequilla

100 g de maicena

100 g de harina

2 sobres de levadura

1 sobre de azúcar

1 sobre de azúcar avainillado

❶ Derretir la mantequilla a fuego muy lento y dejar enfriar. Mientras, poner al baño María las 6 yemas y el azúcar removiendo con un batidor, hasta que se obtenga una espuma clara y suave.

❷ Retirar del baño María sin dejar de remover hasta que la mezcla esté completamente fría.

❸ A continuación, añadir lentamente la harina y la maicena, junto con la levadura, pasada por un tamiz.

❹ Agregar la mantequilla derretida, el azúcar avainillado y, finalmente, las claras de huevo montadas a punto de nieve.

❺ Verter esta mezcla en un molde untado con mantequilla y enharinado y hornear a 180 °C durante unos 45 minutos.

❻ Enfriar y desmoldar. Cortar la tarta en dos o tres rodajas y rellenar con crema pastelera.

Leche asada con limón

Ingredientes (para 4 personas):

1/2 litro de leche

4 huevos

1 limón

1 cucharada de canela en polvo

3 cucharadas de azúcar

2 cucharadas de miel
sal

❶ Batir muy bien los huevos, al tiempo que se añade, poco a poco, la leche.

❷ Agregar 3 cucharadas de azúcar, una de canela y una de ralladura de cáscara de limón y un poco de sal.

❸ Verter en un molde rectangular, untado con mantequilla, y cocer en el horno, al baño María y a horno medio-bajo.

❹ Cuando la mezcla esté cuajada, dejar enfriar y luego, desmoldar. En un cazo, poner dos cucharadas de miel y el zumo de un limón.

❺ Calentar hasta licuarlo. Bañar con esta mezcla el flan y dejar enfriar hasta el momento de servir.

En la foto: Servilleta Nenúfar (explicaciones en la página 62)



Servilletas originales

Dos maneras de doblarlas
Paso a paso



1
Plegar los extremos de la servilleta doblando las cuatro puntas en dirección hacia el centro.



2
Doblar de nuevo las cuatro puntas hacia el centro para obtener un cuadrado más pequeño.



3
Dar la vuelta a la servilleta, de manera que los pliegues queden por debajo.



4
Plegar otra vez las cuatro puntas en dirección al centro.



5
Replegar las cuatro puntas que han quedado debajo hacia arriba, para formar los pétalos.



6
Sacar hacia fuera los cuatro plieguecitos de los pétalos. Doblar los extremos hacia el centro.



Servilleta estrella

Das originales maneras de doblar las servilletas. Rompe con lo clásico y gustará a todos.



1
Plegar la base de una servilleta pequeña hasta el centro. Plegar la parte superior hasta el centro.



2
Doblar la parte derecha hasta el centro. (Proceder de igual forma con la parte izquierda).



3
Sacar las puntas de este segundo pliegue hacia el exterior. (Proceder igual con la parte izquierda).



4
Girar la punta superior izquierda hacia la izquierda y la punta inferior derecha hacia la derecha.

Con mucho gusto

Aguacates al atún.....	20
Almejas del carril.....	27
Besugo a la donostiarra.....	33
Canapés de fiesta.....	6
Chilipirones en su tinta.....	24
Chuletas de cerdo con alcoparras.....	52
Codornices con chocolate.....	49
Crêpes con setas y gambas.....	25
Crêpes de langostinos.....	20
Ensalada alemana.....	16
Ensalada de achicoria con nueces.....	17
Ensalada de ahumados.....	16
Ensalada de endibias y frutos del mar.....	17
Ensalada de escarola y huevos de codorniz.....	16
Ensalada de pollo con pomelo y pechuga.....	13
Ensalada de quesos.....	11
Ensalada Nicoise.....	13
Ensalada San Isidro.....	14
Ensalada de salmón ahumado y patatas.....	11
Ensalada del bosque.....	11
Ensalada primaveral.....	10
Entrecot al cabrales.....	52
Entremeses de patata.....	13
Escalopines aromáticos.....	44
Escalopines de pato a la naranja.....	44
Espaguetis con langosta.....	28
Filetes de lenguado al limón.....	41
Filetes de salmónete.....	36
Fricandó con setas.....	51
Gambas al curry.....	21
Helada de licor de turrón de Jijona.....	56
Hojaldre de crema con mandarina.....	59
Islas flotantes.....	59
Judías tiernas con tomate y cigalas.....	23
Kokotxas al pil-pil.....	33

Leche asada con limón.....	60
Muslos de pollo confitados.....	51
Ostras fritas.....	32
Pastel de queso y naranja.....	58
Pastel helado de yogur.....	58
Pato a la naranja.....	48
Pavo al cava.....	52
Pavo húngaro.....	44
Pechugas a las hierbas.....	46
Pollo a la crema.....	46
Pollo a la florentina.....	48
Rape al coñac.....	38
Raya a la mantequilla tostada.....	32
Risotto con verduras.....	21
Sopa de calabaza al queso con butifarra negra.....	28
Sopa de pescado y mariscos.....	39
Sopa fría de ostras.....	41
Sorbete de limón con jalea.....	56
Tarta Alaska.....	59
Tarta Margarita.....	60
Tartar de merluza y atún.....	38
Tomates sorpresa.....	10
Troncos de bacalao al vapor.....	35
Truchas a la Navarra.....	32
Vieiras al Albariño.....	24
Volavanes de marisco.....	23



La revista de cocina
más completa

COMER
bien
1,80 €

COMER
bien

Páginas con sabor
Cada mes en tu quiosco